

5月31日から6月6日まで「禁煙週間」

# マナーや健康への影響を考えよう

マナーを守り、まちをきれいに



5月31日(木)は「世界禁煙デー」。また、この日から6月6日(水)まで「禁煙週間」と定められています。この機会にたばこによる健康への影響や、マナーについて考えてみましょう。  
問い合わせは前橋保健センター ☎0286-88044へ。

たばこの煙に含まれる有害物質は200種類以上。この中で発がん性を示すものは約60種類もあります。たばこを吸う人は発がんのリスクが高くなり、それも多く臓器にわたっています。  
たばこをやめると、血圧や肺の働きなどが回復し、数カ月後には心臓や運動機能も改善。禁煙5年後には肺がんによる死亡率が喫煙者の半分になり、10年後には10分の1にまで低下し吸わない人とほぼ同じになります。遅すぎる禁煙はありません。

### 分煙に取り組んで

たばこの煙には、直接吸い込む「主流煙」とたばこの先から出る「副流煙」の2種類あり、有害物質が多く含まれているのは副流煙です。たばこを吸わない人が副流煙を吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といい、特に、子どもの健康に大きな影響を及ぼします。ぜんそくや気管支炎などの呼吸機能のほか、身長の伸びなどにも影響。子どもの健やかな成長のために、受動喫煙に関する知識を持ちましょう。

分煙のポイントはこちらのとおりです。  
①喫煙室を設け、部屋を天井から仕切る。  
②煙は室外へ排出し、非喫煙場所に流れないようにする。

### 未成年は吸わない

法律で禁じられている未成年者の喫煙。喫煙を始める年齢が低いほど依存性は強く、がんなどの危険性も高くなります。親や周りの大人が、たばこが及ぼす健康への影響を伝え、子どもの将来を守りましょう。



### 禁煙施設の認定

県では、禁煙に取り組む施設を「禁煙認定施設」として認定。これらの施設の入り口などには「禁煙認定施設ステッカー」が掲示されています。(上図のとおり)

### 妊娠中は注意して

妊娠中の喫煙は、胎児の成長を妨げ低体重児が生まれたり、妊娠合併症の頻度が高くなったりします。受動喫煙でもこれらの影響が出ることも。煙を吸わないように、また、吸わせないように注意しましょう。

### 禁煙サポート

禁煙したいがなかなかできない人を支援します。呼気一酸化炭素濃度測定

### 喫煙マナーを守ろう

市民アンケートを行いました。結果は左表のとおりです。

喫煙マナー		
区分	喫煙者(守っているマナー)	非喫煙者(守ってほしいマナー)
1位	分煙のルールを守る	子どものそばで吸わない
2位	捨てる時火の確認をする	ポイ捨てはしない
3位	ポイ捨てはしない	歩行喫煙はしない
4位	子どものそばで吸わない	喫煙場所以外で吸わない
5位	側溝に捨てない	側溝に捨てない

※特に子どもがそばにいる時は、注意をしましょう。

## 保険証の提示 届け出などは

# 忘れずに

### 医療費の通知

国民健康保険(国保)加入者と老人医療受給者の皆さんへ、医療費を通知します。

なお、老人医療受給者には、加入保険の種類にかかわらず、老人医療費通知を送ります。

#### ●通知時期

国保加入者への通知は1回目を6月上旬、以後2カ月ごとに年6回、偶数月に発送。老人医療受給者への通知は1回目を6月中旬、以後年2回発送します。

#### ●通知内容

国保加入者には受診者の世帯主あてに、老人医療受給者には受診者一人一人に、医療機関などの名称、診療年月、診療区分、日数、医療費の額を通知します。

### 保険証などの提示を忘れずに

#### ●保険診療を受けるとき

国保加入者が診療を受けるときは、必ず被保険者証(保険証)を医療機関の窓口へ。前期高齢者は高齢受給者証も一緒に提出してください。また、老人医療受給者が受診するときは、保険証・健康手帳・医療受給者証を必ず医療機関の窓口提示しましょう。

### 老人医療受給者の届け出

#### ●転入したときなどは届け出を

老人医療受給者は、次の場合に市役所国保年金課、各支所へ早めに届け出てください。

- ①転入したとき。(保険証を用意)
  - ②転出、転居するとき。(老人医療受給者証を用意)
  - ③加入している医療保険証が変わったとき。(老人医療受給者証、保険証を用意、治療時は病院などにも届け出が必要)
  - ④死亡したとき。(老人医療受給者証を用意)
  - ⑤交通事故で治療を受けたとき。(保険証、老人医療受給者証、交通事故証明書、印鑑を用意)
- 〇…問い合わせは国保については国保年金課 ☎890-6249、老人医療については同課 ☎890-6253へ。